

Liste der Selbsthilfegruppen und BeraterInnen

11.03.2025

Seite 1 von 4

Vorname	Nachname	Region	Mail-Adresse	PLZ	Ort	Telefon 1	Telefon 2
Mareike	Lange	Online-Depression-SHG	depression-shg@schatten-und-licht.de	00001	Online	---	
Anna	Held	Online-Angst-Zwang-SHG	angst-zwang-shg@schatten-und-licht.de	00002	Online	---	
Anne	Planz	Online-Trauma-SHG	trauma-shg@schatten-und-licht.de	00003	Online	0151/74501312	
Christina	Miethe	Online-Psychose-SHG	psychose-shg@schatten-und-licht.de	00004	Online	0176/57950958	
Anna-Maria	B.	Online-Borderline-SHG	borderline-shg@schatten-und-licht.de	00005	Online	---	
Katrin	Breitenstein	Online-Schwangerschaft-SHG	schwangerschaft-shg@schatten-und-licht.de	00006	Online	0177/2442556	
Ulla	Konrath	Online-Sternenkind-SHG	sternenkind-shg@schatten-und-licht.de	00007	Online	0179/4727290	
Marie	Ströbert	Online-Englisch-SHG	englisch-shg@schatten-und-licht.de	00008	Online	---	
Benjamin	Dittrich	Online-Väter-SHG	vaeter-shg@schatten-und-licht.de	00009	Online	0176/32280814	
James	Both	Online-Väter-SHG	mail@james-both.de	00010	Online	---	
Julia	Reichel	Dresden	dresdner-rabenmuetter@web.de	01277	Dresden	0177/6818061	
Bianca	Strohbach	Zittau / Görlitz	mamseelshg@gmail.com	02788	Hirschfelde	01523/6649447	
Eva	Lux	Berlin V	shg-berlin@schatten-und-licht.de	10247	Berlin	---	
Kathrin	Billmann	Berlin III	shg-berlin@schatten-und-licht.de	10715	Berlin	---	
Juliane	Wilson	Berlin II	shg-berlin@schatten-und-licht.de	12247	Berlin	---	
Roxana	Schluchter	Berlin VI	roxana.schluchter@posteo.de	12439	Berlin	0172/8827353	
Franziska	Hörsch-Zajac	Berlin I	shg-berlin@schatten-und-licht.de	13086	Berlin	---	
Steffi	Wieseke	Berlin VII	steffi.wieseke@web.de	13088	Berlin	---	Sehr gutes Englisch
Hannah	Nehlsen	Berlin IV	---	13437	Berlin	0163/4017877	
Karen	Dickerboom	Potsdam II	karendickerboom@web.de	14480	Potsdam	0151/55650540	
Vera	Butschkau	Potsdam I	vera_butschkau@hotmail.com	14542	Werder	01590/6443177	
Anja	Piniek	Greifswald	a.piniek@gmx.de	17129	Kruckow	0177/1595329	
Verena	Brecht	Buchholz	v_beck86@web.de	21224	Rosengarten	0157/56955041	
Kim Lara	Kuhla	Hamburg IV	kim.lara@gmx.de	22143	Hamburg	0151/16765994	
Veronika	Windsor-Oettel	Hamburg I	windsor-oettel@gmx.de	22143	Hamburg	---	
Verena	Eisbrenner	Hamburg III	verena-eisbrenner@hotmail.de	22149	Hamburg	0151/40072900	
Babette	Laubvogel	Hamburg II	praxis@babette-laubvogel.de	22529	Hamburg	040/30033290	
Maxi	Tacke	Lübeck	info@tacke-psychotherapie.de	23562	Lübeck	0177/9571848	
Kathrin	Wulf-Schmidt	Leer	kathrin-wulf@gmx.net	26842	Ostrhauderfehn	0172/6604574	
Nadja	Niemczyk	Bremerhaven / Cuxhaven	nadja-holling@t-online.de	27607	Geestland-Holssel	04742/926434	
Vanessa	Röding	Bremen III	kontakt@praxis-visvitalis.de	28816	Stuhr	0177/6824452	
Irina	Schröder	Bremen I	irina.schroeder@yahoo.com	28816	Stuhr	0421/57730651	
Carolin	Goldau	Bremen II	carolin.vier@gmx.de	28844	Weyhe	01575/8187265	
Ulla	Konrath	Hannover	hebamme@ulla-konrath.de	30449	Hannover	0179/4727290	

Liste der Selbsthilfegruppen und BeraterInnen

11.03.2025

Seite 2 von 4

Vorname	Nachname	Region	Mail-Adresse	PLZ	Ort	Telefon 1	Telefon 2
Vanessa	Zobel	Bielefeld / Herford	vanessa.zobel@t-online.de	32049	Herford	0151/68119054	
Ute	Weber	Fulda	ute.weber@landkreis-fulda.de	36093	Künzell	0661/60066070	
Julia	Vollmer	Düsseldorf	juliavollmer@gmx.de	40468	Düsseldorf	0163/6399084	
Christa	Stobe	Erkrath	christa.stobe@t-online.de	40699	Erkrath	02104/31311	
Rita	Bawolski	Essen	info@kriseundgeburt.de	45147	Essen	0176/58243291	
Claudia	Wolf	Duisburg	shg-starkemuetter@gmx.de	47179	Duisburg	0177/8358076	
Kristina	Lunemann	Münster	---	48167	Münster	0251/6744803	0175/9335878
Astrid	Haferkamp	Osnabrück	fiesfing44@gmail.com	49577	Ankum	05462/962328	
Nicole	Ebrecht-Fuß	Köln I	info@winyan.de	50823	Köln	01573/4406394	
Benjamin	Dittrich	Köln II	mail@benjamin-dittrich.de	50937	Köln	0176/32280814	Vätergruppe
Heidemarie	Höll	Gummersbach	info@vitalus-consult.de	51709	Marienheide	02264/2013294	02261/4796884
Jessica	Belknap	Königswinter	jessica-sarah@gmx.de	53639	Königswinter	0151/55705387	02223/2990721
Ann-Christin	Krämer	Bonn II	ann-christin.kraemer@gmx.de	53757	Sankt Augustin	0176/32683291	
Sylvia	Nogens	Bonn I	info@shg-ppd-bonn.de	53819	Neunkirchen-Seelscheid	02247/9009277	
Saskia	Rierner	Mainz I	saskiakim.rierner@gmail.com	55118	Mainz	0176/74789696	
Anna Katharina	Klein-Mahr	Mainz III	annakatharinaklein@gmail.com	55131	Mainz	---	
Nadja	Laue	Mainz II	nadja@muetterpflege-mainz.de	55294	Bodenheim	0176/82190464	
Pia	Künzer	Koblenz, Limburg, Montabaur	info@naturheilkunde-kuenzer.de	56412	Heiligenroth	02602/6746530	
Angelika	Altendorf	Siegen	gelika123@web.de	57271	Hilchenbach	02733/510495	
Concha	Garcia Nuno	Hamm	concha@vivale.de	59065	Hamm	02381/1491990	
Melissa	Grömke	Soest	melissagmk@web.de	59494	Soest	0157/35500579	
Annika	Kühnert	Frankfurt a. M. II	annika.j.kuehnert@gmx.de	60326	Frankfurt	0151/52919670	
Melanie	Weimer	Frankfurt a. M. I	info@bluessisters-frankfurt.de	60438	Frankfurt	069/53098687	
James	Both	Frankfurt III	mail@james-both.de	61118	Bad Vilbel	---	Vätergruppe
Elisabeth	Otto	Nidderau	elly@otto.one	61130	Nidderau	0177/2476463	
Mareike	Lange	Bad Homburg	mlange-frankfurt@t-online.de	61440	Oberursel	06171/5079802	
Katrin	Holzbrecher	Darmstadt	---	64287	Darmstadt	0177/9330811	
Tanja	Perlejewski	Bensheim	shg-bensheim@schatten-und-licht.de	64686	Lautertal	0151/27071323	
Alexandra	Spiegel-Kutschenreuter	Ludwigshafen	---	67227	Frankenthal	0179/4894967	
Nicola	Bopp	Mannheim / Neckargemünd	nbopp@gmx.de	68723	Plankstadt	0176/61849963	
Isabell	Meyer-Bremen	Heidelberg	meyer-bremen@web.de	69120	Heidelberg	06221/408001	0179/6915913
Jennifer	Kuhn	Stuttgart	doulabegleitung.jenni@gmail.com	70182	Stuttgart	0172/2400716	
Nicole	Renner	Reutlingen / Tübingen	nrenner@gmx.net	72127	Kusterdingen	0163/1982508	
Kathrin	Waidelich	Freudenstadt I	kw@schatten-und-licht.de	72213	Altensteig	07453/952559	

Liste der Selbsthilfegruppen und BeraterInnen

11.03.2025

Seite 3 von 4

Vorname	Nachname	Region	Mail-Adresse	PLZ	Ort	Telefon 1	Telefon 2
Pascale	Héritier	Freudenstadt II	p.heritier@gmx.net	72250	Freudenstadt	07441/9253668	
Hanna-Ruth	Eberhardt	Balingen I	hanna.eberhardt@gmx.de	72336	Balingen	07433/382568	
Gabriele	Wolff	Balingen II	larwen1@web.de	72336	Balingen	07433/5735	
Birgit	H.	Aalen	shg-muetter@polidor.de	73479	Ellwangen	---	
Verena	Brecht	Schwäbisch-Hall	v_beck86@web.de	74638	Waldenburg	0157/56955041	
Silke	Rechlin	Karlsruhe	sirechlin@gmail.com	76135	Karlsruhe	0177/3394309	
Mona	Susami	Lahr	info@mindfulmona.de	77933	Lahr	0170/7200517	
Carina	Wolfer	Singen	ppd-hegau@gmx.net	78262	Gailingen	0160/96031192	
Anne-Kristin	Wand	Freiburg II	annekristinwand@posteo.de	79100	Freiburg	0761/4882016	
Birgit	Frauhammer	Freiburg I	vorstandsfrau@gmx.de	79117	Freiburg	0761/69537	
Katharina	Roth	Freiburg III	roth.katharina-mareike@gmx.de	79289	Horben	0157/77806275	
Deborah	Kleiser	Titisee-Neustadt	deborah-kleiser@gmx.de	79822	Titisee-Neustadt	07651/9199934	
Johanna	Sauter-Mundt	München IV	johanna.sauter@gmx.de	81477	München	0174/3023841	
Andrea	Heider-Rieth	München II	andrea.heider-rieth@arcor.de	82178	Puchheim	089/90182133	
Antonia	Orchard	Fürstenfeldbruck II	antoniaorchard.com@gmail.com	82256	Fürstenfeldbruck	01573/4390961	
Verena	Böck	Fürstenfeldbruck I	verenaboeck@gmx.de	82291	Mammendorf	0179/4022505	
Ulrike	Wecker	München I	ulrike.wecker@schatten-und-licht.de	82291	Mammendorf	08145/1868	
Christina	von Lindern	Starnberg	christinavonlindern@gmail.com	82343	Pöcking	0175/7351777	
Barbara	Daniel-Leppich	Murnau am Staffelsee II	praxis@psycho-aromatherapie.com	82418	Murnau	08841/4059316	
Katharina	Pradella	Murnau am Staffelsee I	katharina.pradella@hotmail.com	82449	Uffing	08846/9217720	0179/1220770
Nina	Palme	Bad Tölz	nina.palme@outlook.de	83646	Bad Tölz	---	
Anna	Brehler	Landshut	selbsthilfegruppe.mamas@gmail.com	84107	Weihmichl	08708/4319996	0176/65658604
Julia	Maier	Eggenfelden	julia2412@gmx.de	84326	Falkenberg	0151/42866373	
Sandra	Bodemer	Taufkirchen / Erding	sandra.bodemer@icloud.com	84416	Taufkirchen	08084/5623877	0176/96835779
Katrin	Breitenstein	München V / Dachau	harmonie@breitensteincoaching.de	85221	Dachau	0177/2442556	
Kirsten	Minkos	München III	berjo2@outlook.com	85640	Putzbrunn	---	
Birgit	Mayr	Augsburg I	birgit.mayr@schatten-und-licht.de	86405	Herbertshofen	08271/420554	Schwangerschaftsdepr
Julia	Rieger	Augsburg II	j.fuchs24@web.de	86456	Gablingen	0151/62418715	
Jacqueline	Rogojanu	Augsburg III	jacqueline.rogojanu@web.de	86462	Langweid am Lech	0176/32573935	
Barbara	Reichstein	Neuburg an der Donau	---	86633	Neuburg	0176/77908225	
Stephanie	Rauchmann	Landsberg III	shg-landsberg@schatten-und-licht.de	86899	Landsberg	---	
Karin	Romberg	Landsberg I	shg-landsberg@schatten-und-licht.de	86899	Landsberg	0151/70143577	
Livia	Mayer	Landsberg IV	kontakt@livia-mayer.de	86923	Finning	08806/6439754	Sternenkind-Gruppe
Elisabeth	Huttner	Landsberg II	huttnera@gmail.com	86925	Fuchstal	0176/61946782	

Liste der Selbsthilfegruppen und BeraterInnen

11.03.2025

Seite 4 von 4

Vorname	Nachname	Region	Mail-Adresse	PLZ	Ort	Telefon 1	Telefon 2
Ingrid	Haardörfer	Ammersee	haardoerfer@t-online.de	86926	Greifenberg	08192/933883	
Anna	Kern	Kempten	annacarinakern@gmx.de	87448	Waltenhofen	0176/64666063	
L.	Häfele	Mindelheim II	shg.mn.schatten-und-licht@freenet.de	87719	Mindelheim	0175/7188260	
Melanie	Thoma	Mindelheim I	melanie@thoma-holz.de	87745	Haselbach	08266/869597	0172/8502857
Sarah	Diepolder	Leutkirch / Ravensburg	s.rohr1@gmx.de	88364	Wolfegg	07527/9589967	
Heidemarie	Schmid	Ulm	heidemarieschmid@posteo.de	89160	Dornstadt	0170/4614027	
Karolin	Hommel-Zollner	Dillingen	karo.hommel@web.de	89407	Dillingen	09074/4244948	
Ulrike	Genzel	Nürnberg II	---	90419	Nürnberg	01575/1604304	
Anna	Held	Erlangen	familie.individuell@web.de	90542	Eckental	0157/51303264	
Birgit	Perless	Nürnberg I	info@perless.eu	91161	Hilpoltstein	09174/9760746	
Anne	Gerschütz	Lauf	anne_gerschuetz@gmx.de	91207	Lauf	0176/63669562	
Anita	Grigat	Bayreuth	anita.grigat@gmail.com	91289	Schnabelwaid	0176/61639324	
Anna	Gamsreiter	Pfarrkirchen	anna.gamsreiter@gmail.com	94439	Roßbach	0151/54606200	
Ulrike	Weiss	Kronach	weissuli@t-online.de	96328	Küps	09264/915827	
Verena	Scheckenbach	Würzburg	verena.scheckenbach@gmx.de	97253	Wolkshausen	0160/2931309	
Susanne	Burckhardt	Erfurt	susanne.burckhardt@posteo.de	99084	Erfurt	0152/10496858	
Michaela	Koblasa	Salzburg / Wien	hebamme.koblasa@gmx.at	A-1210	Wien	0043/69918195404	